

新懒人主义丛书

懒人扮靓 巧靚

辰月·草草 绘著



我懒我快乐，越懒越享受

可爱手绘图+简单三四步
教懒人MM轻松成为美丽达人！

湖北长江出版集团
崇文书局

新懒人主义丛书

懒人扮靓

辰月·草草 绘著



长江出版集团
崇文书局

图书在版编目(CIP)数据

懒人巧扮靓/周辰月,胡蓉著.一武汉:崇文书局,2009.1

(新懒人主义)

ISBN 978-7-5403-1449-1

I.懒… II.①周… ②胡… III.女性—服饰美学

IV.TS976.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 206894 号

 懒人巧扮靓

策划编辑:冉怡 陈彬 刘瑾

版式设计:菲菲

出版发行:崇文书局

地址:武汉市雄楚大街 268 号 B 座 20 层

邮政编码:430070

电话:027-87679710(发行部) 87679734(编辑部)

印刷:湖北新华印务股份有限公司

开本:889 × 1194 1/24

印张:4.5

版次:2009 年 1 月第 1 版

印次:2009 年 1 月第 1 次印刷

定价:20.00 元

版权所有·翻版必究

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

我懒我快乐 越懒越享受

你是懒人吗？或许你羞于承认。其实，大可不必。

何为懒人？如果你还认为专指好吃懒做、面目可憎的邋遢人，那你就真的 out 了！今天，“懒人”这个词已被赋予了新的含义——这里的“懒”，意味着简单，意味着便捷，意味着删繁就简，意味着去芜存菁！

懒是一种态度，它把我们从烦人的琐事中解放出来，让我们拥有更轻松的生活；

懒是一种智慧，它改变我们每天朝九晚五的单调，将更多的自由时间归还给我们；

懒是一种情趣，它使我们的生活更加丰富多彩，给我们带来更多惊喜和乐趣；

懒是一种境界，它让我们本着简单的理念、率真的态度，从容地面对每一天！

阿里巴巴集团主席兼首席执行官马云说：“懒人不是傻懒，如果你想少干，就要想出懒的方法。要懒出风格，懒出境界。”

这就是“新懒人主义”！

我们是懒人，不想整天忙碌于繁琐的家事之中；

我们是懒人，不想下班之后还要在厨房花上几个小时的时间只为填饱肚子；

我们是懒人，不想天天跑美容院、健身房，但又想保持光洁肌肤和苗条身材。

我们是懒人，擅长“偷懒”，乐于享受生活，能够将复杂的事情变得简单，以智慧寻求事半功倍的捷径。我们不吝于与大家分享，想把“偷懒”的方法如数家珍般地告诉大家，于是便有了这套“新懒人主义”丛书的诞生。

《懒人巧理家》、《懒人爱下厨》、《懒人巧扮靓》、《懒人爱苗条》这4本小册子，只用可爱的手绘图+简单的三四步就可以教会你“偷懒”的方法，身为懒人MM的你一定会喜欢的！

目录

CONTENTS

part

1

我的美容保养

脸部养护

做好护肤第一步 / 8

小饭团的妙用 / 10

洗面产品使用要适度 / 11

轻松收细毛孔 / 12

细食盐控油 / 13

快速补水法 / 14

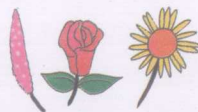
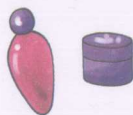
黑头死皮去光光 / 15

自家的“美容院” / 16

巧除痘疤 / 17

保湿面膜 DIY / 18

丝缎枕头好处大 / 19



眼唇养护

亮眼按摩操 / 20

告别水肿眼 / 21

跟眼袋说 bye-bye / 22

不要黑眼圈 / 23

嘴唇水润润 / 24



秀发养护

头发健康小测试 / 25

秀发的四季护理 / 26

正确洗头有方法 / 28

吹干头发有讲究 / 29

走出梳头误区 / 30

轻松打理干枯头发 / 31



身体养护

拒绝“树皮”肌肤 / 32

正确的洗澡方法 / 33

身体美白大革命 / 34

完美肌肤吃出来 / 35



颈部养护

简单的美颈操 / 36

美颈备忘录 / 38

手部养护

润手霜护手法 / 40

手套不要忘 / 41



简单易学手指操 / 42

十指尖尖有保护 / 43



足部养护

缓解足部干燥 / 44

夏季足部巧护理 / 46

一起来做美足操 / 47



抛弃坏习惯

和坏习惯说拜拜 / 48



part

2

我的化妆发型

美美妆容

90秒化精致底妆 / 52

美眉是这样炼成的 / 54

媚眼如丝 / 56

睫毛弯弯 / 58

刷出好气色 / 60

打造嘟嘟亮唇 / 62



百变发型

认清脸形，选对发型 / 65

长发变变变之可爱小辫 / 69

长发变变变之丸子头 / 70

长发变变变之辫子卷发 / 71

短发变变变之巧用发箍 / 72

短发变变变之妙用丝巾 / 73



part
3

我的服饰搭配

穿衣有技巧

你是哪种果蔬？ / 75

经典条纹巧搭配 / 85

服色肤色要协调 / 86



配饰巧点睛

做个小“腰”精 / 88

包包多面体 / 90

我的包包我做主 / 92

美美鞋子对对碰 / 93

不一样的袜装 / 96

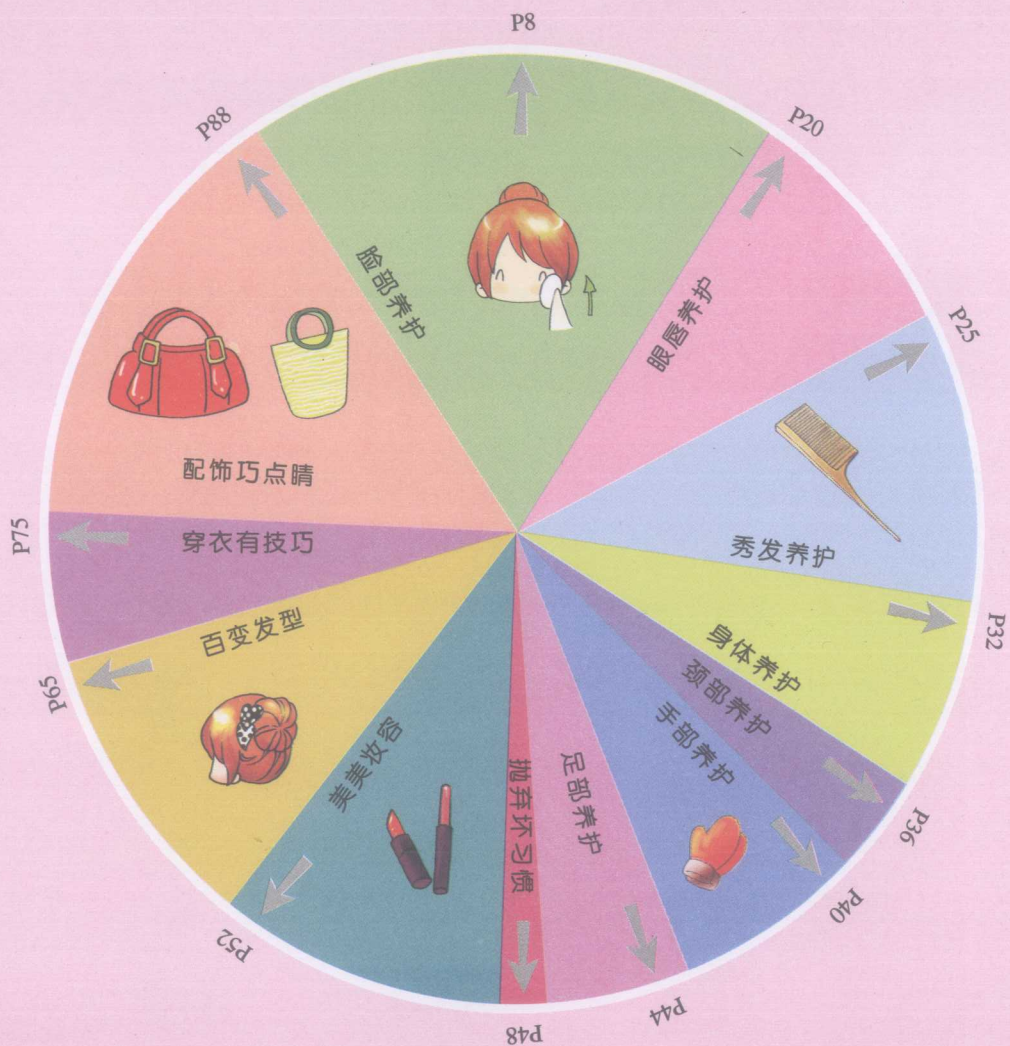
玩转魔法围巾 / 98

做个帽子达人 / 102

“饰”不可挡之项链篇 / 104

“饰”不可挡之耳环篇 / 106





我懒我快乐，越懒越享受！

从现在开始我们的“新懒人主义”生活吧！



Part 1

我的美容保养



你还把“只有懒女人，没有丑女人”当做箴言吗？其实当你为身边的各种事情找到捷径时，美容保养也同样有“偷懒”妙招！

不信？那赶快往下看吧！

做好护肤

第一步

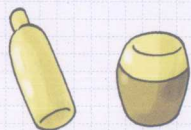
彻底地清洁面部是护肤的第一步。不当的洁面方式,会使之后的护肤效果大打折扣,营养物质都被阻隔在肌肤之外,有时还会起到反作用呢!很多肌肤问题都是由于错误的清洁方式引起的哦!



懒人妙招



卸妆:

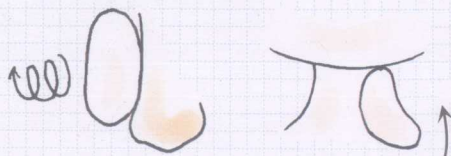


①爱化妆的MM们注意啦,卸妆可是必不可少的步骤哦,哪怕你只是用了隔离霜。否则残留的彩妆会堵塞毛孔,还有可能引发痘痘危机呢!



②取适量的卸妆用品,用化妆棉或手指均匀地涂于脸部、颈部,以打圈的方式轻柔按摩。

③在鼻子处以螺旋状由外向内轻擦,脖子处则由下向上清洁。



④然后用化妆棉由上向下轻柔地拭净,直到化妆棉上没有粉底颜色为止。



懒人贴心TIPS:

卸妆时要记得干手于脸操作哦!眼部和唇部最好使用眼唇专用的卸妆油。



懒人指数 ★★★★★

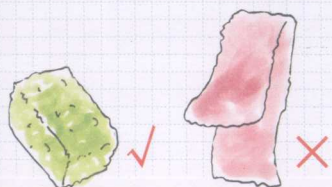
推荐指数 ★★★★★

2 洁面:



下一页还有更简便的方法哦!

①市面上出现了很多多功能洗面奶,集洁肤、美白、去痘、防皱于一体,听起来真不错,但事实上并不是功能越多的洗面奶效果就越好,相反,过多的功能性成分会造成皮肤的负担。其实,MM们选用的洗面奶只要满足**清洁彻底**和**足够滋润**这两个基本条件就可以了。



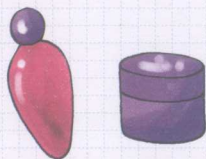
②洗脸时最好使用柔和的洁面海绵,不要用毛巾,因为毛巾的圈绒很难深入清除深层污垢。手法上,与卸妆一样,也可采用**打圈法**。

3 爽肤:



洗完脸后立即将爽肤水倒在化妆棉上,在脸上**由下向上**擦用。记住,这与**卸妆时相反**,是为了让打开的毛孔可以更好地吸收、快速地收紧。鼻翼两侧、下巴、额头这些地方也要“照顾”到哦!

4 润肤:



最后搽上乳液或面霜。春夏用乳液更清爽,秋冬用面霜更滋润。

懒人贴心TIPS:

洗脸水的温度以 $30^{\circ}\text{C}\sim 35^{\circ}\text{C}$ 为宜。水温过高会使皮肤毛孔变大,导致皮肤粗糙,产生皱纹;凉水又会使毛孔紧闭,无法彻底清洁。

小饭团

的妙用

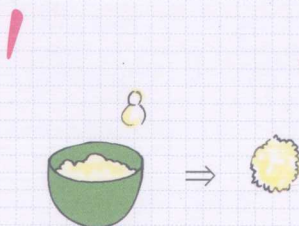
懒人指数 ★★★★★★
推荐指数 ★★★★★★



今天米饭煮多了，剩下小半碗，留到明天不够吃，倒掉又浪费，怎么办呢？嗯，想想办法让它们发挥点儿“余热”吧！

懒人有妙招

»»



等米饭变成温热时，放一些在手里，搓成团状。

2



把饭团放在干燥的脸上滚动，**从下向上**推，反复多次，然后用清水洗净。

3

洗完后脸上滑滑的，还不会觉得干。这是因为米饭不仅能粘去皮肤表面的灰尘、油脂及其他污物，使皮肤光洁细腻，还可以补充皮肤营养。完全纯天然，实惠又方便！



哇，好光滑呀！

懒人贴心TIPS:

一定要等米饭稍凉点再用哦，太烫的话会伤害MM们娇嫩的肌肤。



洗面产品使用 要适度

虽然清洁对我们的皮肤很重要,但过度使用洗面产品反而会产生不好的效果。有的MM甚至每天洗脸四五次,这可是要不得的哦!

懒人指数 ★★★★★☆

推荐指数 ★★★★★★

懒人妙招

>>>

1



你知道吗?长痘痘不一定全是因为皮肤不够清洁。尤其对于年轻的学生MM来说,青春期的皮脂分泌旺盛,不仅不会因为频繁清洁而变少,反而会因为过度刺激导致皮肤表层的水油平衡被破坏,让情况更严重呢!

2



每天早上起床后先刷牙,等脸部皮肤醒一醒后再用较温和的洗面奶或洗面皂清洁。

3



白天在外,皮肤接触了很多灰尘,晚上回到家,就要用清洁效果好一些的洗面产品给皮肤做一个彻底的清洁。

懒人贴心TIPS:

油皮MM们不要担心每天只洗2次脸会让自己看上去脏脏的,只要用有水油平衡功效的清洁型洗面奶,平时再多注意补水就可以了!

轻松 收细毛孔

懒人指数 ★★★★★☆

推荐指数 ★★★★★☆



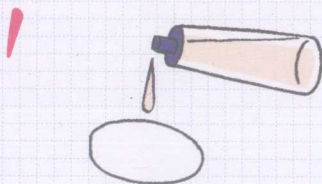
偷懒不偷懒...
·
·
·

毛孔粗大是许多MM都会遇到的皮肤问题。拼命扑粉也很难遮盖,而且也不是根本的解决之道。



懒人有妙招

»»



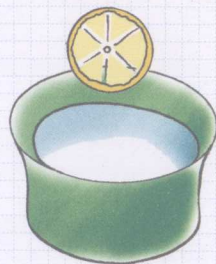
其实很简单!把冰过的化妆水倒在化妆棉上。

2



敷在脸上,可以起到很不错的收敛作用啦!

3



油皮MM在洗脸时,可以在清水中滴入几滴柠檬汁。柠檬水除了可以收敛毛孔外,还能减少粉刺的产生,而且还有美白的功效,真是好东东!

懒人贴心TIPS:

柠檬水的浓度不可过高,更不可以直接将柠檬汁涂抹在脸上,酸性太大,会伤害MM的皮肤。



细食盐控油

混合性肤质的MM, 即使到了秋天, 脸上的T字部位还是会不断“产油”, 有什么解决办法呢?

懒人指数 ★★★★★

推荐指数 ★★★★★

懒人妙招

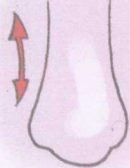


其实这些油油的局部位置, 可以用细食盐来解决哦。



将细食盐抹在湿润的T区皮肤上, 轻轻按摩后让盐在皮肤上停留3分钟。

3



然后在鼻子两侧毛孔粗大的部位上下挤压按摩。1周1次即可, 坚持一段时间, 出油量就会明显减少。

4



千万不能整张脸都做去油, 那会使两颊变得干干的。

懒人贴心TIPS:

肤质比较敏感的MM, 如果使用食盐感到不适, 可以选择比较温和的、颗粒极细的浴盐。

快速 补水法

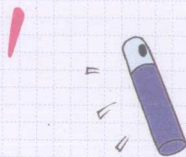
懒人指数 ★★★★★☆

推荐指数 ★★★★★☆

出门之前补水保湿工作做得再好，但是若长时间在外面风吹日晒，皮肤难免会变得干燥，搞不好妆也会花掉。快想个救急的办法吧！



懒人有妙招



随身携带一小支含天然植物精华及保湿因子的补水喷雾吧！

2

当皮肤稍感干燥时，拿出喷雾在距脸部 20 厘米处对准脸部喷一喷，记得闭上眼睛哦！



3

然后用手轻拍至吸收即可。用手指弹钢琴的方式按摩也不错哦！



懒人贴心TIPS:

如果MM们出门时妆化得比较浓，那补水的时候就尽量不要喷太多，不然反而会使妆变得更花。



黑头死皮 去光光

离镜子越近，发现脸上的黑头和死皮越明显……普通的洗面奶根本起不到什么作用。有什么好办法吗？

懒人指数 ★★★★★☆

推荐指数 ★★★★★☆



懒人有妙招

»»»

1



去商店买一些珍珠粉吧！珍珠粉真是个好东东，不但能帮助去除黑头，还能对皮肤起到滋养的作用呢！

2



洁面后，让面部稍稍保持湿润。

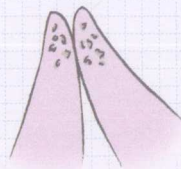
3



把珍珠粉均匀地涂抹在脸上，待稍干后轻轻打圈按摩、揉搓。

4

这样，死皮和黑头就会随着干掉的珍珠粉一起被剥落了。



»»»

懒人贴心TIPS:

优质纯正的珍珠粉质地均匀、色泽洁白、不含杂质，搓摸时手感细腻柔滑，易吸附于肌肤上，闻似有淡淡腥味，而绝无其他异味。而假冒伪劣的珍珠粉不但不能保健养颜，反而会危害MM们的身体健康，所以MM们买珍珠粉一定要选择正规的大药店哟！

我的美容保养
2 脸部养护

自家的 “美容院”

懒人指数 ★★★★★☆

推荐指数 ★★★★★☆

懒得去美容院，不想花太多时间做保养，可是皮肤又确实需要经常护理。该怎样达到美容效果，又不用花很大功夫呢？



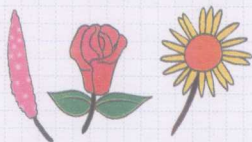
懒人妙招

>>>

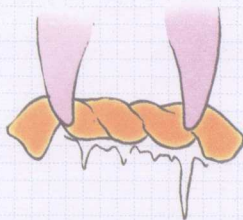
1 倒一盆洗脸水，温度略高于体温。



2 滴入1~2滴具有美肤效果的精油，如薰衣草精油、玫瑰精油、洋甘菊精油等，搅匀。



3



把小毛巾浸入水中，拿出拧至八成干。

4

敷在脸上，待毛巾的温度下降后再重复上述步骤3~4次。



>>>

懒人贴心TIPS:

平时没事的时候，也可以用同样的方法保养一些暴露在外面的皮肤，比如手臂、脖子、小腿等。这样，在家就能达到美容院保养的效果了！